

# Horneado de la Cosecha de Central Valley

**Tiempo de preparación :** 45 minutos

**Tiempo de Cocción:** 1 hora, 30 minutos

**Sirve:** 6 Servings

Un succulento plato acompañante que provee un llamativo contraste de sabores y texturas.

## Ingredientes

**3 tazas** calabacín fresco, pelada, sin semillas, cortada en cubos de 1/2 "

**2 cucharaditas** aceite de oliva extra virgen

**1/3 taza** cebolla morada fresca, pelada y cortada en cubos

**2 1/4 cucharaditas** pimiento jalapeño fresco, sin semillas y cortado en cubos

**1/4 taza** pimientos rojo fresco, sin semillas y cortado en cubos

**1 cucharada** quinua roja, seca

**1/4 taza** frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y lavados

**3 1/2 cucharaditas** orégano fresco, picado

**2 1/2 cucharadas** puré de manzanas dulce

**1/4 cucharadita** sal "kosher"

**2 cucharaditas** jugo de lima (opcional)

**3/4 taza** granola baja en grasa, sin frutas

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F
2. En un tazón grande mezcle el calabacín con 1 cucharada de aceite de oliva. Viértalo sobre una bandeja para hornear rociada con aceite antiadherente en aerosol.



## Información Nutricional

| Nutrientes      | Cantidad  | % Valor Diarios |
|-----------------|-----------|-----------------|
| Calorias        | 97        |                 |
| Grasa total     | 2 g       |                 |
| Proteinas       | 2.03 g    |                 |
| Carbohidrato    | 20.26 g   |                 |
| Fibra dietetica | 3.65 g    |                 |
| Grasa saturada  | 1 g       |                 |
| Sodio           | 114.57 mg |                 |

## MiPlato Grupos de Alimentos

|           |          |
|-----------|----------|
| Vegetales | 1/2 taza |
| Granos    | 1/4 onza |

Hornee por 30 minutos a 350°F o hasta que ablande y esté ligeramente dorado en las esquinas. Remuévalo del horno y manténgalo caliente.

3. En un tazón pequeño, coloque las cebollas, pimiento jalapeño, y pimientos rojos con el aceite de oliva restante. Esparza los vegetales uniformemente en una bandeja para hornear rociada con aceite antiadherente en aerosol y hornéelo a 350°F por 15 minutos hasta que ablanden o hasta que estén ligeramente dorados en las esquinas. Chequee los vegetales constantemente, se doran rápidamente. Sáquelos del horno y manténgalos caliente.

4. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quinua con ½ taza de agua en una olla pequeña. Cúbralo y llévelo a ebullición. Baje el fuego a lento y cocínelo hasta que el agua esté completamente absorbida, aproximadamente 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un aro blanco saldrá en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Esponje con un tenedor y déjela a un lado. Una olla arrocera puede ser usada con la misma cantidad de quinua y agua.

5. En un tazón grande combine el calabacín, los frijoles negros, la quinua y el orégano.

6. Incorpore y mezcle el puré de manzana, la sal y el jugo de lima (opcional).

7. Agregue la cebolla, los pimientos jalapeños y los pimientos rojos. Mezcle bien

8. Vierta la mezcla en un molde para hornear antiadherente de 8x8". Presione delicadamente para compactar. Espolvoree la granola uniformemente sobre la mezcla. Hornéelo por 30 minutos a 350°F. La granola debe estar levemente dorada. Sírvalo caliente.

## Notas

### Nuestra Historia

La fértil región de agricultura de Manteca California, cultiva muchas cosechas anualmente, incluyendo calabaza de invierno, calabaza, maíz, sandia, y almendras. Era muy importante para el equipo de recetas incluir en su receta

frutos cultivados localmente, e introducir vegetales deliciosos y saludables a los estudiantes. Por ello, el calabacín de color anaranjado vivo con un sabor dulce y a nuez fue escogido como el vegetal a destacar en la receta de Horneado de la Cosecha de Central Valley

Este succulento plato acompañante combina la dulzura del calabacín con el toque picante del jalapeño y los pimientos rojos; y está horneado con los frijoles negros, quinua roja y granola para un absoluto delicioso bocado. Este plato complementa una variedad de platos fuertes incluyendo pollo asado y pavo horneado.

### **Escuela primaria Joshua Cowell**

Manteca, California

### **Miembros del equipo de la escuela**

**Profesional de Nutrición Escolar:** Sandy Helsel

**Chef:** Bryan Ehrenholm (Dueño, panadería “Pure Joy” y El restaurant “The Lunch Pail”)

**Miembros de la Comunidad:** Bonnie Bennett (Director Escolar) and Mary Tolan-Davi, RD (Dietista Comunitario Registrado)

**Estudiantes:** Cameron H., Genesis M., Andrew R., Matthew M., and Elizabeth B.